



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

MARCOS OLIVEIRA SILVA

MODELOS DE PERIODIZAÇÃO NO TREINAMENTO DE FORÇA

Brasília
2018

MARCOS OLIVEIRA SILVA

MODELOS DE PERIODIZAÇÃO NO TREINAMENTO DE FORÇA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, DF, 07/06/ 2018

BANCA EXAMINADORA



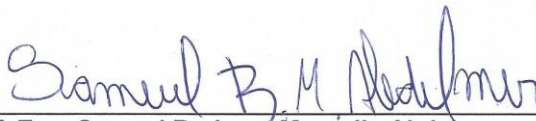
Prof. Me. Tácio Rodrigues Da Silva Santos

Presidente



Prof. Esp. Felipe Quintaneiro Bizotto

Membro da banca



Prof. Esp. Samuel Barbosa Mezavila Abdelmur

Membro da banca

RESUMO

O treinamento de força é uma das formas mais populares de exercícios para o ganho de aptidão física e para a preparação física de atletas e demais indivíduos. O termo treinamento de força é utilizado para descrever o tipo de exercício que usa a musculatura para se movimentar ou para tentar se movimentar contra algum tipo de força oposta, geralmente tipo de equipamento específico como supino, barras com peso e halteres. Periodização do treinamento é organizar o treinamento em períodos para que o organismo não se adapte. As variações dadas por essa metodologia por tanto serão dadas com modificações planejadas das variáveis agudas. Os modelos mais utilizados em treinamento de força são os modelos de periodização linear, linear reversa e não linear que são utilizados mais em academias para o ganho de resistência, força, ganho de hipertrofia muscular e saúde. O objetivo da pesquisa foi analisar os modelos de periodização no treinamento de força. Foram analisados artigos e livros a partir de buscas no SCielo e Google acadêmico e também usando como fonte de pesquisa em livros e livros online a biblioteca Reitor João Herculino do Centro Universitário de Brasília. Conclui-se que o modelo de periodização que resulta em melhores ganhos de hipertrofia e para força é método não linear, já para o ganho de resistência muscular o modelo de periodização que obteve melhores ganhos foi o linear reversa.

Palavras-chave: Organização. Força muscular. Adaptação. Período.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 MATERIAIS E MÉTODOS	7
3 REVISAO DA LITERATURA	7
3.1 Periodização do Treinamento de Força	7
3.2 Periodização Linear ou Clássica	9
3.3 Periodização Linear Reversa	10
3.4 Periodização Não Linear ou Ondulatória	10
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	12
REFERÊNCIAS	13
ANEXO A: CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR	15
ANEXO B: CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA	16
ANEXO C: FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC	17
ANEXO D: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC	18
ANEXO E: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC	19
ANEXO F: AUTORIZAÇÃO	20

1 INTRODUÇÃO

O treinamento de força é uma das formas mais populares de exercícios para ganhos de aptidões físicas e para o condicionamento físico de atletas e demais indivíduos o termo treinamento de força é utilizado para descrever o tipo de exercício que usa a musculatura corporal para se movimentar ou para tentar se movimentar contra algum tipo de força oposta geralmente algum tipo de equipamento em academias, mas esse treinamento não se restringe apenas a academias são usados em corridas e exercícios com tiras elásticas por exemplo. Com o crescente numero de academias nas cidades o treinamento de força torna se cada vez mais popular e os benefícios buscados pelos indivíduos praticantes são melhora da saúde, aptidão física, aumento da força e massa magra, diminuição da gordura corporal e melhora do desempenho físico em atividades esportivas e atividades cotidianas (FLECK; KRAEMER, 2017).

Ainda segundo Fleck e Kraemer (2017), os indivíduos que usam o treinamento de força esperam geralmente ganhos de força ou hipertrofia muscular para obter esses ganhos, o treinamento de força usa varias metodologias para realização dos treinos como treinos isocinéticos, resistência, variáveis, isométricos e pliometricos, esses métodos podem ser utilizados para atingir os objetivos de cada indivíduo seja força, hipertrofia ou resistência assim como a periodização do treinamento pode gerar ganhos muito mais benéficos que apenas levantar pesos sem nenhuma organização.

Periodização do treinamento de força é um método que organiza seu treinamento em períodos para que o seu corpo treine e não se adapte as variações dadas por esse treino por tanto será dada ao treino modificações planejadas das variáveis agudas, (peso, série, intervalo e volume) do seu treinamento A periodização existe desde os jogos olímpicos da antiguidade, o manual para o treinamento ginástico e atlético foi escrito por Flavios Philostratus (170 a 245 a.C). Os levantadores de peso foram os primeiros a usarem os modelos de periodização no leste europeu que modificavam as sessões de treino ao passar do tempo assim conseguindo melhor recuperação e maiores ganhos de força (RHEA et al., 2003).

A periodização teve como base a síndrome geral da adaptação para o desenvolvimento de seu método, nosso organismo tem a capacidade de se adaptar

a situações de estresse, como o aumento das cargas em um treinamento de força. Essa síndrome da adaptação desenvolve – se em três estágios :1 reações de alarme 2 reações de resistência 3 reações de exaustão. Evidências mostram que os profissionais de educação física utilizam a variação dos seus programas de treinamentos para obter melhores resultados em longo prazo (NEILAN; SELYE, 1998).

Quanto mais variações o treino tiver maiores serão as adaptações no sistema causando assim o aumento de força. Para aperfeiçoar o programa de treinamento as variáveis podem ser alteradas como números de séries números de repetições exercícios realizados numero de exercícios realizados e períodos de descanso (STONE et al.,1981).

Treinamentos sem periodizar também aumentam o ganho de força e composição corporal porem em um tempo muito curto esses ganhos estagnam já o treinamento com periodização mostram ganhos em longo prazo (RHEA et al., 2002).

Ainda de acordo com Rhea et al. (2002), os objetivos da periodização são maximizar o principio da sobre carga garantir melhor relação entre estresse e descanso o principio da sobrecarga é a aplicação de cargas a qual o sistema neuro muscular não esta adaptado.

No estudo feito por Rhea e Alderman (2004), eles compararam os resultados de um treino feito com periodização e um sem periodização e com os resultados vemos que os dois treinos dão resultados porem os periodizados é superior no ganho de força e composição corporal muscular, entretanto depois de 4 a 5 meses o não periodizado estagna e não se vem mais resultados progressivos como o treino periodizado por períodos maiores de seis meses.

Assim como a periodização os modelos de periodizar são antigos começaram a ser usado junto com o surgimento dos jogos olímpicos buscando novos meios de melhorar o desempenho dos atletas o primeiro método utilizado na periodização desses atletas foi chamado de “TRETA” ele era organizado por ciclos de três dias de treino e um dia de repouso a cada ciclo e tem duração de três meses (DANTAS, 2003).

Existem muitos métodos de periodização, porem a maioria deles são voltados para competições como jogos olímpicos e periodizações de atletas de alto rendimento com competições muito longas. Os modelos mais conhecidos são: modelo clássico de Leev Paviovitchi Matveiev, modelo modular de A. Vorobjev,

modelo estrutural, modelo por blocos criado por Verchishanki, modelo de Bandarchuck, modelo de sinos estruturais, modelo prolongado estado de rendimento de Bompa, modelo de cargas seletivas, modelo atr, e modelo integrado, esses são modelos mais voltados para treinamentos longos como temporadas de jogos, jogos olímpicos ou competições com preparação longa para atletas. Os modelos mais utilizados em treinamento de força são os modelos de periodização linear, linear reversa e não linear que são utilizados mais em academias para o treinamento de musculação voltado para resistência força ganho de hipertrofia muscular e saúde (ABRANTES, 2006; BRAZ, 2006; BOMPA, 2002; KRAEMER, 2003; ALVARENGA e PANTALEAO, 2008; ABRANTES, 2006; LA ROSA, 2001; GOMES, 2002; MIGLINAS, et al, 2009; PRESTES et al 2009).

Diante do que foi exposto o objetivo desta pesquisa foi analisar os modelos de periodização no treinamento de força.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foram analisados artigos e livros a partir de buscas no SciELO e Google acadêmico e também usando como fonte de pesquisa em livros e livros online a biblioteca Reitor João Herculino do Centro Universitário de Brasília. Essa pesquisa é uma revisão da literatura que usei o cruzamento de palavras chaves como treinamento e periodização para encontrar artigos relevantes no SciELO e Google acadêmico e utilizando também as palavras-chaves periodização, treinamento, força muscular e estímulo para analisar os diversos modelos de periodização do treinamento de força em praticantes de musculação.

3 REVISAO DA LITERATURA

3.1 Periodização do Treinamento de Força

Segundo Fleck e Kraemer (2006), a periodização do treinamento é a forma de tornar mais eficaz a organização de um treinamento, assim adequando cada fase e variáveis para alcançar os objetivos do individuo mesmo ele sendo atleta ou não. Esse sistema e ajustado à necessidade dos diferentes treinamentos e de suas variáveis para obtermos melhores resultados e esses resultados são obtidos com a organização correta e a variedade de métodos existentes nesse programa de

treinamento colocando fases voltadas para o objetivo e adequando as variáveis como peso volume e intensidade assim causando alternância nos estímulos. Um exemplo pratico seria a estabilização dos processos hipertróficos realizados e observados depois do período de quatro a cinco meses de treinamento que foi utilizado cargas fixas com três series de 10 repetições máximas ao longo de todo o período sem variações.

Já na periodização o indivíduo que é iniciante será submetido a uma carga para o ganho de hipertrofia por quatro semanas de duração treinando com 3 series de 12 a 14 repetições máximas e na sequência treinará mais quatro semanas com uma nova carga para hipertrofia aumentando a intensidade do seu treinamento um exemplo seria mudar as repetições 3 series com 8 a 10 repetições máximas. Desse modo o praticante fará uma periodização para atingir seus objetivos, porem sempre com cargas variadas durante o seu ciclo semestral ou anual. Periodizar não se trata apenas de ficar modificando as variáveis do treinamento do jeito que quiser ou de qualquer modo que ache que o treino esta funcionando. A periodização tem que ser feita respeitando as modificações de acordo com os ciclos programados (FLECK; KRAEMER, 2006).

Todos os modelos de periodização usam como divisão os ciclos de treino que juntos formam toda a periodização, são macrociclo que seria a duração total da periodização de seis meses a 4 anos alguns mais curtos de um ano ou quatro meses, dentro do macrociclo tem o mesociclo que são divisões do macrociclo que durão de três a quatros meses que juntos formam o macrociclo, e por ultimo o microciclo geralmente dura uma semana de treinamentos mas dependendo da periodização ele dura o tempo que todos os grupos musculares são treinados durante a semana ou dias (BOMPA, 2004).

Um programa de periodização não é apenas feito para atletas ele pode ser aplicado as mais variadas populações, com indivíduos ativos e não ativos e apenas pessoas que gostem de correr ou jogar futebol. A periodização funcionará perfeitamente para todos desde que sejam respeitadas as diferenças de cada pessoa e cada objetivo. No caso de praticantes de treinamento físico em academias e de treinamentos personalizados os objetivos procurados na maioria dos casos são ganho de aptidão física voltada à saúde, emagrecer, aumentar à força, a resistência muscular, a flexibilidade e a massa magra entre vários outros objetivos, mas sempre a maioria terá objetivos em comum (PRESTES et al., 2016).

Segundo Rhea e Alderman (2004), os programas de periodização usam mais variações e com isso alterações no programa ao longo do tempo, o que permite a evolução dos componentes da aptidão. Por causa da rápida adaptação do corpo humano a um programa de treinamento, algumas alterações sempre são necessárias para que a progressão ocorra além do estágio inicial dessas adaptações assim sempre evoluindo nos resultados desejados. Já um programa de treinamento não periodizado é aquele que do começo ao fim permanece constante sem alterações nas variáveis, ou seja, o volume, a intensidade a velocidade da execução, a seleção e ordem dos exercícios e o intervalo de descanso utilizado não variam de uma forma significativa para novas adaptações.

Esse programa não periodizado é eficiente quando o indivíduo é iniciante no treinamento físico porque as adaptações para iniciantes vão ocorrer tanto para treinamentos periodizados quanto para não periodizados, mas ao passar do tempo o programa não periodizado para de fazer efeito e o corpo se adapta a esse treinamento sem variações já o periodizado sempre terá alterações para o corpo não se adaptar e estagnar (STONE et al., 1981).

3.2 Periodização Linear ou Clássica

Dos modelos de periodização que são utilizados no treinamento de força em academias destaca-se a periodização linear que consiste em aumento gradual da intensidade e a diminuição do volume nos exercícios essas mudanças são feitas em ciclos de uma a quatro semanas (RHEA et al., 2002).

Esse é o modelo mais tradicional no treinamento de força ele é usado aumentando a intensidade e diminuindo o volume, o volume começa alto e diminui com o aumento da intensidade durante os ciclos de treinamento esse modelo de periodização tem bons resultados em indivíduos iniciantes e intermediários pelas adaptações que o treino com grande volume causa a resistência corporal e a força que a intensidade também causa as respostas do corpo. Dentro do macrociclo a intensidade e o volume são variados constantemente, ou seja, o aumento da intensidade e a diminuição do volume ocorrerão sempre dentro de todos os ciclos para melhores resultados (KRAEMER, 2004).

Resultado do estudo feito com mulheres para ver a eficiência de exercícios progressivos para o ganho de força em membros superiores em mulheres evidenciou que essa periodização poder ser eficiente por promover aumento positivo

na composição corporal aumentando a massa magra e diminuição da gordura corporal uma elevação da força máxima outros estudos mostraram o ganho de força máxima no treinamento para hipertrofia com a periodização linear (HERRICK; STONE,1996).

Foi observado que o treinamento e força periodizado linear de seis meses promoveram aumento de composição corporal em mulheres de meia idade destreinadas (PRESTES et al., 2009; KRAEMER et al., 2004).

Verificaram que os treinamentos de força periodizados linear associados ao exercício aeróbio mostram maior redução do percentual de gordura e redução da circunferência do abdômen em 16 semanas (PRESTES et al., 2006).

3.3 Periodização Linear Reversa

Segundo Rhea (2003), a periodização linear reversa é uma variação da linear como o nome sugere a mudança na intensidade e no volume é inversa então assim a um aumento no volume e uma redução gradual na intensidade a cada ciclo como na periodização linear a linear reversa a intensidade e o volume do treinamento são constantemente mantidos durante um microciclo, ou seja, o volume e a intensidade só serão alterados quando esse ciclo acabar esse tipo de periodização tem ganhos maiores e positivos para a resistência muscular.

Segundo Prestes et al. (2009), ao comparar o modelo de periodização linear reversa com o modelo linear mostram que a linear reversa não é a mais eficiente quando os objetivos do individuo são obter aumento de força máxima a periodização linear é mais efetiva para esse aumento de força quando comparada a linear reversa e mostrou que quanto maior a intensidade maior e o ganho de força.

3.4 Periodização Não Linear ou Ondulatória

Outro modelo de periodização é o não linear ou ondulatório que é o aumento e a diminuição do volume e da intensidade na mesma semana de treino em um período Máximo de 7 a 10 dias assim a variação dos componentes do treinamento é mais frequente sendo executada em períodos mais curtos. É um modelo de periodização mais recente surgiu em 1988, ao contrario das modificações feitas dentro de meses o modelo ondulatório essas alterações são aplicados por semana ou mesmo a cada sessão de treinamento periodização ondulatória semanal ou

diária. Na periodização ondulatória diária a variação da intensidade e do volume deve ser realizada para cada grupo muscular mudando o estímulo o indivíduo deve variar de um treino com alto volume e baixa intensidade para um com volume reduzido e alta intensidade na mesma semana. Esse método de periodização pode causar mais aumentos na força muscular por causar mais estresse no sistema neuromuscular causado por mudanças contínuas nas variáveis (RHEA, 2002; RHEA et al., 2003).

Em certas fases do treinamento quando o volume está mais alto que a intensidade a resposta na força do indivíduo é predominantemente hipertrófica por conta da intensidade que gera mais estímulos para os músculos já quando ocorre o contrário e a intensidade está mais alta os ganhos de força neural, os benefícios do ganho de força são notados em um período de 3 a 6 meses de treinamento (KRAEMER et al., 2003).

As fases da periodização não linear são compostas por fase de hipertrofia fase de força máxima fase de força rápida e de pico e fase de transição. Os microciclos desta periodização são divididos dependendo dos resultados e dos objetivos do indivíduo de 4 a 6 microciclos por mesociclos (KRAEMER; HAKKINEN, 2004).

Outra variação da periodização ondulatória é a semanal o indivíduo usa a mesma intensidade em todos os treinos em um microciclo completo e a mudança de intensidade é feita na semana seguinte esse modelo de periodização é melhor para se aplicar em academias porque facilita o acompanhamento do programa e sua elaboração e demanda menos tempo e fica mais fácil de explicar para o aluno como será seu treino durante a semana e a cada semana a intensidade do treino vai ser aumentada ou diminuída conforme seu desempenho (FLECK; FIGUEIRA, 2003).

Periodização ondulatória diária por grupamento muscular também é outra variação da periodização ondulatória, nesse modelo o mesmo grupo muscular pode ser treinado com intensidade baixa e intensidades mais altas na mesma semana proporcionando mais estímulos hipertróficos com ênfase metabólica e tensional, as cargas e os grupamentos musculares podem ser mudados de uma semana para outra de acordo com os objetivos e as necessidades do indivíduo. Esse modelo não tem muitas comparações com os outros modelos assim não pode se dizer que é o mais eficiente do que outros modelos mais estudados. As vantagens desse modelo são poder treinar o grupo muscular com alta intensidade e se sentir muita fadiga

muscular não precisar treinar outro músculo com alta intensidade poder repetir o estímulo no mesmo muscular na mesma semana para que o músculo não fique de seis a sete dias sem receber estímulos, sessões de treinamento mais rápidas. A diferença entre a periodização ondulatória semanal e a diária é o intervalo para que se da para alterar a intensidade sendo que na diária essa alteração ocorre nas sessões de treinamento já na semanal mudança e feita no final de cada microciclo (PRESTES et al., 2016).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A periodização do treinamento de força é importante para que os indivíduos durante toda sua vida de treino, a periodização é o melhor meio de garantir os melhores resultados para os determinados objetivos de cada indivíduo e para evitar a estagnação dos ganhos ou até um caso de perda desses ganhos sejam eles resistência, hipertrofia ou ganho de força. A periodização é importante também por causa dos diferentes estímulos e intensidades variadas dada na sessão de treino que faz com que o corpo nunca se adapte por muito tempo aos mesmos estímulos e com o modo que a periodização é feita todos os grupos musculares recebem o mesmo estímulo assim se desenvolvendo por igual e de maneira proporcional.

Ainda é difícil falar que existe um modelo de periodização melhor para o treinamento de força porem com estudos comparando os modelos de periodização vemos que o modelo que tem um resultado melhor para o ganho de força muscular maior que os outros modelos é o modelo ondulatório que tem um aumento significativo comparado aos outros modelos devido as variações e aos estímulos dado nesse modelo de periodização dentro dos ciclos, já o modelo linear reverso é o modelo que tem mais benefícios para o ganho de resistência muscular como mostra vários estudos devido ao grande numero de repetições dados dentro da periodização. Já para o ganho de hipertrofia o modelo linear e ondulatório tem resultados quase igual para o aumento da composição corporal porem o modelo ondulatório se sobrepõe em ganhos graças as muitas variações dadas dentro dos ciclos de treinamento que fazem com que os músculos tenham menos adaptações.

Todos os modelos proporcionam um bom resultado porem depende do objetivo de cada individuo e de sua fase de treinamento indivíduos destreinados mostram respostas melhores em todos os modelos de periodização.

Infelizmente a literatura brasileira não tem muitas pesquisas voltadas para a periodização no treinamento de força, principalmente por onde começar uma periodização e comparações mais específicas dos modelos usados no treinamento voltado para academias onde hoje a periodização deveria ser mais focada.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, J. **Quem corre por gosto**. Ed 1 , REVISTA 25 ANOS Atletismo Xistarca, promoção e publicações Desportivas Lda, 2006.
- BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4 Ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- BOMPA, T. O. **Treinamento de força levado a sério**. 2 Ed. Barueri: Manole, 2004.
- BRAZ, J. **Organização do jogo e do treino em futsal** – Porto , FCDEF- Universidade do Porto. 2006.
- DANTAS, E.H.M. **A prática da preparação física**. Ed. 5 Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- DE LA ROSA, A. F. **Treinamento desportivo: carga, estrutura e planejamento**. 1 Ed. São Paulo: Phorte, 2001.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4 Ed. Artmed, 2017.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força**. 3.Ed. Porto Alegre: Artes Medicas, 2006.
- FLECK, S. J. ; FIGUEIRA, A. J. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo: Phorte Editora , 2003.
- GOMES, A.C. **Estruturacao e periodização .Treinamento desportivo**. : 2. Ed. Porto Alegre. Art med, p. 141-166, 2002.
- HERRI, A.B.; STONE, W.J. The effects of periodization versus progressive resistance exercise on upper and lower body strength in women . **The Journal of Strength & Conditioning Research**.p 72-76. 1996.
- KRAEMER, W. J. HAKKINEN, K. **Treinamento de forza para o esporte**.Porto Alegre Art med, 2004.
- KRAEMER, W.J. HAKKINEN, K.; TRIPLET-MCBRIDE, T.; FRY, A.C.; KOZIRIS, L.P.; RATAMES, N.A. et al. Physiological Changes with Periodized Resistance Training in Women Tennis Players. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.35, n.1, p.157-168, 2003.

MIGLINAS, L.; VENTURIM, F.; PEREIRA, B. Métodos de periodização: uma breve revisão. Lecturas Educación física y Deportes , **Revista digital Buenos Aires** nº 138. 2009.

MOREIRA, A. OKANO A. RONQUE E. ; SOUZA ,M. OLIVEIRA, P.R. **The effects of different models of training and competition-load struture in the acceleration of adult male hig level basketball players**,Lecturas Educfis.Deportes 12, 117;1-14, 2008.

NEYLAN, T.C.; SELYE, H.; **Hans selye and field of stress reserch**. The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences. p 203 .1998.

OLIVEIRA, P.G. **Uma concepção de treino: periodização tática**. Lisboa: FMH,.2004.

PANTALEAO, D.; ALVARENGA, R. **Analise de modelos de periodização para o futebol**. Educacion Fisica y Despostes .com. Revista Digital. Buenos Aries. Nº 119. 2008.

PRESTES, J.; FROLINI, A. B.; MOURA, N. A.; JUNIOR, N.N.; PEREZ, S.E.A. efeitos de um treinamento de 16 semanas sobre a composição corporal de homens e mulheres. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** p 19-28, 2006.

PRESTES, J.; LIMA, C.; FROLINI, A.B.; DONATTO, F.F.; CONTE, M. **Comparison of linear and reverse linear periodization effects on maximal strength and body composition**. The Journal of Strength & Conditioning Research.v.10, n.1, p 266-74. 2009.

PRESTES, J.; FOSCHINI, D.; MARCHETTE, P.; CHARRO, M.; TIBANA, R. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2 Ed. Barueri: Manole. 2016.

RHEA, M.R.; BALL, S.B.; PHILLIPS, W.T.; BURKETT, L.N. **A comparison of linear and dailer undulating periodization with equated volume and intensity for strength**. The Journal of Strength & Conditioning Research. p.205-255, 2002.

RHEA, M.R.; PHILLPS W.T.; BURKETT, L.N.; STONE, W.J.; BALL, S.B.; ALVAR, B.A. et al. **A comparacion of linear and dailyundulating periodized programa with equated volume and intensity for local muscular endurance**. The Journal of Strength & Conditioning Research. P.82-7.2003.

RHEA, M.R.;ALDERMAN, B.L. **A meta analysis of periodized versus nonperiodized strength and Power training programs**. Journal Research Quarterly for Exercise and Sport. P.413 -22. 2004.

STONE, M.H.; O'BRYANT H.S. **A hypothetical model for strength training**. The Journal of sports medicine and physical fitness. p. 342-51. 1981.

ANEXO A: CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

Faculdade de Ciências da Educação e
Curso de E

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, TACIO RODRIGUES DA SILVA SANTOS, declaro aceitar orientar o(a) discente
MARCOS OLIVEIRA SILVA no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física
do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 13 de março de 2018.

ASSINATURA

ANEXO B: CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACEE
Curso de Educação Física

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Marcos Oliveira Silva, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 12 de Junho de 2017.

Marcos Oliveira Silva

Orientando

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO C: FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, MARCOS OLIVEIRA SILVA RA: 21464526 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado MODELOS DE PERIODIZAÇÃO NO TREINAMENTO DE FORÇA no dia 09 / 06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Marcos Oliveira Silva

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do Uniceub, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469
www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

ANEXO D: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Tácio RodriguesDa Silva Santos venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: MODELOS DE PERIODIZAÇÃO NO TREINAMENTO DE FORÇA autorizar sua apresentação no dia 14/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



ANEXO E: FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, Tácio Rodrigues Da Silva Santos venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: MODELOS DE PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA autorizar a entrega da versão final no dia 19/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



ANEXO F: AUTORIZAÇÃO



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

AUTORIZAÇÃO

Eu, Marcos Oliveira Silva RA 21464526, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Modelos de periodização do treinamento de força, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 10 de Junho de 2017.

Marcos Oliveira Silva

Assinatura do Aluno

